

Bocadillos Saludables

Prepare bocadillos saludables por adelantado. ¡Mantenga un platón de fruta fresca en la cocina en vez de una bolsa de papas fritas!

Los bocadillos le pueden dar energía y nutrientes. Los niños pequeños necesitan bocadillos porque sus estómagos son pequeños y sólo tienen capacidad para alimentos que duran solo unas horas.

Aquí hay algunas sugerencias para bocadillos saludables:

- Requesón y fruta*
- Fruta fresca*
- Galletas con queso*
- Verduras frescas*
- Yogur
- Cereal seco de WIC
- Huevos cocidos (después que cumpla un año)
- Quesadillas
- Crema de cacahuete* en galletas saladas

*Esté consciente de los bocadillos que pueden causar que los niños pequeños se atraganten. Vea [Para Prevenir que Su Hijo se Atragante con la Comida](#)